

# 8月のお献立

友愛会 山県グリーンポート デイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
風						1日
食						赤飯 えのきの味噌汁 鶏肉の香味煮 菜花のおひたし 黄桃缶
間						カスタードケーキ カフェオレ
風	3日	4日	5日	6日	7日	8日
食	うなぎ丼 吸い物 ふきとたけのこの白和え みかん缶	しらすとトマトのぶっかけそうめん ゆかりごはん 京あわせ煮付け パイン缶	夏野菜カレー カニクリームコロッケ 野菜サラダ ヨーグルトフルーツのせ	夏のさっぱり散らし寿司 すまし汁 かぼちゃの煮付け フルーチェ	冷やしたぬきそば わかめごはん ブロッコリーの山椒炒め 黄桃缶	松花堂弁当 ごはん・しめじの味噌汁 野菜たっぷり冷しゃぶ柚子胡椒だれ 白身魚フライ・さといもの煮付け フルーツカクテル
間	水ようかん ほうじ茶	もみじまんじゅう 玄米茶	プリン	マーブルケーキ ミルクティー	小倉パン ほうじ茶	フルーツケーキ レモンティー
風	10日	11日	12日	13日	14日	15日
食	ごはん じゃがいもの味噌汁 赤魚のおろし煮 きんぴられんこん パイン缶	ごはん とろろ昆布汁 豚肉の塩麴焼き いんげんの酢味噌和え オレンジ	焼きそば ごはん 中華風卵スープ トマトサラダ ヨーグルト和え ぶどうゼリー	ごはん 麩の味噌汁 選べるおかず カリフラワーの青じそ和え 黄桃缶	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨サラダ フルーツカクテル	クリームパン ミルクティー
間	ホットケーキ ミルクティー	レモンケーキ カフェオレ		焼きドーナツ レモンティー	抹茶まんじゅう 玄米茶	
風	17日	18日	19日	20日	21日	22日
食	ごはん コンソメスープ きのこハンバーグ もやしのドレッシング和え パイン缶	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜サラダ 黄桃缶	ごはん 麩の味噌汁 赤魚の煮付け きゅうりの酢の物 バナナ	冷やしきつねぎしめん ゆかりごはん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツカクテル	ごはん もやしの味噌汁 選べるおかず マカロニサラダ みかん缶	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き きんぴらごぼう 黄桃缶
間	パウムケーキ カフェオレ	カステラ ほうじ茶	ももゼリー	どら焼き ミルクティー	マドレーヌ レモンティー	紫芋まんじゅう 玄米茶
風	24日	25日	26日	27日	28日	29日
食	冷やし中華 ごはん 蒸し焼売 みかん缶	ごはん すまし汁 選べるおかず きんぴられんこん 黄桃缶	ごはん えのきの味噌汁 豚肉の香味焼き 大根サラダ フルーツカクテル	カレーライス エビミックスフライ カリフラワーサラダ パイン缶	ごはん すまし汁 鶏肉の南蛮漬 菜花の辛子和え 黄桃缶	ごはん 豆腐の味噌汁 さわらの幽庵焼き 白菜の生姜和え みかん缶
間	ドーナツ ミルクティー	シフォンケーキ レモンティー	ぶどうのヨーグルト カルシウムウエハース	田舎まんじゅう ほうじ茶	ミルクケーキ カフェオレ	たこ焼き 玄米茶
風	31日					
食	ごはん キャベツの味噌汁 選べるおかず もやしの和風和え 黄桃缶					今月の献立(平均) エネルギー：661kcal たんぱく質：21.5g 脂質：19.2g 炭水化物：97.8g
間	黒糖まんじゅう ほうじ茶					

# 今月の選べるおかずメニュー



13日 木曜日	21日 金曜日	25日 火曜日	31日 月曜日
A：さわらの山椒焼き B：鶏肉の更紗揚げ	A：さばの南部焼き B：牛焼き肉	A：さばの味噌煮 B：豚の角煮	A：さばの塩焼き B：回鍋肉

献立の内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。



## ユキナの話 その16 ～8月の食コラム とうもろこし～

### とうもろこしの実の数はひげの数と同じ

とうもろこしは夏が旬で、強い日差しを浴びて実が大きくなります。皮付きのとうもろこしの先にはひげがたくさんついていますが、このひげの数だけ実がついています。

とうもろこしにはいろいろな品種があります。日本では黄色や白の甘い実（スイートコーンという品種）を、茹でたり焼いたりして食べるのが普通ですが、海外では実を乾燥させて使う品種の方がたくさんあります。お菓子のポップコーンもその仲間で、爆裂種という品種です。加熱すると、中の水分が膨張して皮がポンとはじけます。

お知らせ 3日(月)～8日(土)・・・**栄養たっぷり健康週間** 3日(月)・・・**うなぎの蒲焼き実演**